

क्रेनबेरी और इतालवी
सॉय सॉस के साथ दो
तरह का पास्ता।

थैंक्सगिविंग पर शाकाहारी दावत

जेन वार्नर मल्होत्रा

जहां अधिसंख्य अमेरिकी थैंक्सगिविंग की वार्षिक दावत में भुनी टर्की या अन्य मांस खाना पसंद करते हैं, वहीं कुल जनसंख्या के अनुमानतः 2.8 प्रतिशत शाकाहारी अमेरिकी भी अपने ढंग से दावत का मजा उठाने में पीछे नहीं रहते।

नवम्बर के अंत की सुहानी ठंडी सुबह, हवा में पतझड़ के स्वर और गंध घुली है, भूरे और कथई पते नम ठंडी धरती की ओर लहराते गिर रहे हैं। गिलहरियां मौसम के आखिरी एक्कर्न (बलूत के कड़े छिलके वाले फल) बटोरने के लिए फुक रही हैं। थैंक्सगिविंग की सुबह पकती रोटियाँ और भुनती सब्जियाँ की खुशबू रसोइयाँ से बाहर फैल रही हैं।

फसल की कटाई के बाद अमेरिका के मूलवासी ईंडियों और अप्रवासी यूरोपियों के मिल बैठकर एक साझा भोज जीमने की परम्परा को बरकरार रखते हुए अमेरिकी लोग आज भी नवंबर के चौथे बृहस्पतिवार को थैंक्सगिविंग का पर्व मनाते हैं। पतझड़ के मौसम में मोमबत्तियों की रोशनी से जगमगाती, व्यंजनों की भरमार वाली मेजों के चारों ओर बैठे परिवार मित्रों-रिश्तेदारों सहित बीते वर्ष के कुशल-मंगल तरीके से बीतने के लिए ईश्वर को धन्यवाद देते हैं। और परम्परागत रूप से मेज पर बीचोबीच क्या रखा जाता है? एक बड़ी, मज़ेदार मसालों-गिजाओं से भरी, भुनी टर्की। यहां तक कि इस त्यौहार को आम बोलचाल में टर्की डे ही कहा जाने लगा है। शाकाहारी लोगों को इस त्यौहार को रचनात्मक ढंग से मनाने में खासी मशक्कत करनी पड़ती है। वर्ष 2003 में किए गए द वैनिटरियन रिसर्च ग्रुप के लिए किए गए हैरिस इंटरएक्टिव पोल के अनुसार अमेरिका में लगभग 57 लाख लोग शाकाहारी हैं।



पंपकिन में तैयार
कॉर्न पुडिंग



टमाटर के साथ दम
हरी फलियाँ



स्वीट पटेटो और
ऐपल ग्रेटिन



पंपकिन पाइ



जैन वार्षिक स्टॉट में शाकाहारी भोजन करती हैं।

शाकाहारी मेहमान उनकी ज़रूरत भी महसूस नहीं करते। मैं और मेरी बहन तो थैंक्सगिविंग पर बनने वाले शाकाहारी व्यंजनों को खाकर ही खुश रहते हैं।"

एक बार उनके यहां थैंक्सगिविंग पर एक परिवार बड़े आग्रह से सोया पनीर टोफू का बना टर्की का विकल्प टोफर्की ले आया, "कुछ लोग इसे पसंद करते हैं। लेकिन मुझे लगता है कि काफी सारे शाकाहारी नकली मांस खाना भी पसंद नहीं करते। हम लोग मांस नहीं खाते तो इसका मतलब यह नहीं लगाया जाना चाहिए कि हमें उसकी कमी खलती है।"

वह कहती हैं, "परम्परागत भोज में इतने शाकाहारी व्यंजन होते हैं कि हमें टर्की की कमी कभी खली ही नहीं। टर्की की जगह लेने वाला खास व्यंजन तैयार करने के सभी प्रयास या तो असफल रहे हैं या उनकी अनदेखी की गई है क्योंकि पर्वों पर सभी लोग परम्परागत व्यंजन ही खाना चाहते हैं। हम लोग शाकाहारी शोरबा और भरावन बहुत पसंद करते हैं। मेरी मां भरावन तैयार करने के नए-नए प्रयोग करती रहती हैं। हमारे बचपन के पसंदीदा व्यंजनों को शाकाहारी रूप देने की उनकी यह कोशिश मेरे मन को छू जाती है।"

कैमिल मार्टन का परम्परागत अमेरिकी भरावन

वाशिंगटन, डी.सी. की कैमिल मार्टन शाकाहारी हैं और चार बच्चों की मां हैं।

वह बताती हैं, "थैंक्सगिविंग को टर्की से ही जोड़कर देखा जाता है लेकिन असल में तो यह भावनात्मक गर्माहट और मिल बैठकर खानेपीने का त्यौहार है। मेरे बच्चों को मेहमानों और परिवार की गहमागहमी अच्छी लगती है, इसलिए अक्सर हमारे यहां थैंक्सगिविंग पर मांसाहारी मेहमान भी होते हैं। उनके लिए हम एक-दो भुने मुर्ग ज़रूर रखते हैं। अपने लिए हम टर्की के साथ खाए जाने वाले सभी व्यंजन बनाते हैं : आलू का भुर्ता, क्रैनबेरी सॉस, शाकाहारी सालन और भरावन, स्क्वैश, ब्रेसेल्ट स्प्राउट।"

मार्टन कहती हैं, "हर बच्चा अपना पसंदीदा व्यंजन बनाने में हाथ बढ़ाता है, परम्परा तो यही है और थैंक्सगिविंग परम्पराओं को बनाए रखने का पर्व है।" उनकी सबसे छोटी बच्ची फियोना 7 साल की है और उसे भरावन बनाने में मदद करना बहुत पसंद है, "अब जाहिर है कि हम भरावन को टर्की में भरकर नहीं पकाते, हम तो उसे यूं ही बेक कर लेते हैं। हम लोग आलू, गाजर और सेलेरी को पकाकर बनाए शोरबे का इस्तेमाल करते हैं।" मैंने पूछा कि क्या आप टर्की में पड़ने वाला खास मसाला सेज भरावन में डालती हैं तो वह बोल उठी, "अरे नहीं, इसकी गंध से ही मुझे टर्की की याद आ जाती है, इसलिए यह मुझे पसंद नहीं है।"

और मीठा? "घर की बनी एप्पल पाई, और क्या?" पिछले बरस उनके रिश्तेदार पर्म्परिक चीज केक लाए थे, "बहुत ही स्वादिष्ठ था। इस मौसम में कहू और उसके वर्ग की सब्जियां काफी इफरात से मिलती हैं और हम लोग मौसम की चीजें खाते हैं।"

अमेरिकी भरावन



वाशिंगटन राज्य में सिएटल की जेनिफर स्कॉट 20 साल से भी ज्यादा असें से थैंक्सगिविंग पर शाकाहारी भोज दे रही हैं। उनके माता-पिता हालांकि मांसाहारी ही थे लेकिन जेनिफर और उनकी बहन ने कम उम्र में ही मांसाहार छोड़ने का फैसला कर लिया था। उनके पति स्टीव नेसिच और उनके बेटे लेनन को थैंक्सगिविंग के खास व्यंजन बनाने में मदद करने में मजा आता है। उस दिन जेनिफर के माता-पिता, बहन और बहनों उत्सव भोज के लिए उनके यहां आते हैं।

वह बताती हैं, "मैं समझ चुकी हूं कि थैंक्सगिविंग के परम्परागत व्यंजनों के विकल्प कम से कम इस दिन तो पेश नहीं किए जाने चाहिए। भोज पर आए दो-तीन

सालों के बाद का शुक्रवार क्रिसमस और नए वर्ष के लिए तैयारी शुरू करने के लिए नियत है। दिसम्बर में लोग खरीददारी करते, शुभकामना संदेश तैयार करते और भेजते, दावतें लेते-देते भागदौड़ करते रहते हैं लेकिन थैंक्सगिविंग पर दुकानें बगैर बन्द रहती हैं, पार्कों में मफलर और



फोटो साथी: जेनिफर स्कॉट

स्कार्फ लपेटे बच्चे-बुढ़े सैर करते दिखते हैं और चर्चों और रैनबर्सेरों में भोजन दान देने वालों की कतारें लग जाती हैं। एन स्मिथ कहती हैं, "थैंक्सगिविंग मुझे बहुत प्रिय है क्योंकि इसका व्यावसायीकरण नहीं हुआ है। जीवन के प्रति कृतज्ञताज्ञापन का कोई भी दिन अच्छा ही हो सकता है। मुझे मित्रों और परिवार के साथ हंसी-खुशी, खाना-पीना, जीवन के सुखों पर विचार करना अच्छा लगता है। परिवारों से दूर रह रहे लोग भी मित्रों के साथ परिवार की अनुभूति पा फलियाँ।"

एन स्मिथ के पति पीयूष जैन आयैवा में पले-बढ़े, उनकी मां भारतीय व्यंजनों को अमेरिकी पर्वों के अनुरूप ढालती रहती थीं, "पीयूष की मां दाल और ब्रॉकॉली का जो व्यंजन बनाती हैं, वह थैंक्सगिविंग पर बहुत अच्छा लगता है।"

थैंक्सगिविंग के बाद का शुक्रवार क्रिसमस और नए वर्ष के लिए तैयारी शुरू करने के लिए नियत है। दिसम्बर में लोग खरीददारी करते, शुभकामना संदेश तैयार करते और भेजते, दावतें लेते-देते भागदौड़ करते रहते हैं लेकिन थैंक्सगिविंग पर दुकानें बगैर बन्द रहती हैं, पार्कों में मफलर और

बाएँ: चार वर्षीय लेनन नेसिच अपनी मां जेनिफर स्कॉट की रसोइ में मदद करते हुए।

नीचे: शिशु लेनन पूर्ववर्ती थैंक्सगिविंग डे पर अपने पिता के साथ।



एन स्मिथ का सर्दियों का मसालेदार, भुना स्क्वॉश

सामग्री:

- 2 स्क्वॉश (या इसी मात्रा में अपनी पसंदीदा कहू, लौकी प्रजाति की सब्जी)
- जैतून का तेल
- गर्म मसाला
- सेयेन पेपर (चाहें तो)
- नमक
- ब्राउन शुगर या मेपल सिरप
- पिघला मक्खन

विधि:

स्क्वाशों को लम्बाई में चार टुकड़ों में चौराकर बीज निकाल दें, छिलके न उतारें। स्क्वाश की फांकों को करीब एक इंच मोटे टुकड़ों में काट लें। कटाएं तो जैतून के तेल के साथ मिलाने के बाद बेकिंग शीट पर फैलाकर 400 फ़ारेनहाइट पर तब तक भूने जब तक कि स्क्वॉश के दुकड़े भूरे से न हो जाएं। चाहें तो सेयेन पेपर और नमक मिलाएं। थोड़ा सा पिघला मक्खन डालें। शुगर का रंग बदलने तक फिर से बेक करें। परोसते हुए बर्न की कुछ खुर्चन भी साथ दें।



जैन वार्नर मल्होत्रा ने यह लेख वाशिंगटन डी.सी. से लिखा है जहां वह पिछले दो दशकों से अपने भारतीय अमेरिकी पति के साथ रहती आई है।

भूनी हुई सब्जियां



जैन वार्नर मल्होत्रा



कॉरीगेट © द न्यू यॉर्कर कलेक्शन 2003
कार्टून बैंक डॉट कॉम से, सर्वाधिकार सुरक्षित।

ज्यादा जानकारी के लिए:

ए रेसिपी फ़ॉर ए फ़ैमिली फ़ाइट

<http://www.newsweek.com/id/169906>